



香港工人健康中心  
Hong Kong Workers' Health Centre

# 社區職業康復通訊

第 38 期

2021 年 8 月至  
2021 年 11 月

## 香港工人健康中心

成立於 1984 年，是一所非牟利的專業社會服務團體。服務對象為工傷或患有職業病的工友；提供全面及適切的康復及跟進，協助工友重返工作。

### 中心的話

今年，香港突然便從微涼的天氣踏進了炎夏的季節。香港的夏天不但酷熱得令人透不過氣來，還是狂風雷暴及驟雨的季節。這兩個月以來，大部分時間都下著或大或小的雨，對於曾有傷患的朋友可能會有點難受。不論天氣也好，我們身處的環境也好，總會出現一些不順心的事情影響我們的日常生活和心情，可是很多時候，我們卻未必有能力去改變它，但這並不是意味著我們就此容讓生活一直困在這種無止境的痛苦中。在這段時間裏，我們可以學習改變自己的生活和心態，提升自己面對逆境的能力，從而幫助自己走過一次又一次的無能為力。

今期「社區職業康復通訊」的專題便會跟大家淺談正向生活的小方法，讓工傷工友學習受傷後的心理調適方法，了解如何提升自己的正向能量。與其讓環境蠶食我們的快樂，不如從現在起便開始好好規劃一下生活，以正面的態度面對工傷後的生活。

中心地址：九龍尖沙咀漆咸道南 87-105 號百利商業中心 14 字樓 29-37 室

電話：(852)2725 3996

網頁：[www.hkwhc.org.hk](http://www.hkwhc.org.hk)

電郵：[info@hkwhc.org.hk](mailto:info@hkwhc.org.hk)

Facebook 搜尋：香港工人健康中心

辦公時間：

星期一至星期六：上午十時至晚上六時

星期日及公眾假期：休息

香港工人健康中心



本計劃由香港公益金資助  
This project is supported by The Community Chest



發生工傷後，有些工傷工友在康復的過程中，除了要面對工傷所帶來身體上的痛楚外，亦會產生對家庭經濟的擔憂、重返工作的憂慮、與家人溝通上的困難等。林林總總的事情讓工友陷入情緒及思想上的困擾。

人生中各種際遇確實會影響我們的快樂感，但原來後天的際遇只佔了影響快樂感的因素的百分之十：

$$\text{快樂感} = \text{天生情緒幅度 (50\%)} + \text{際遇 (10\%)} + \text{自主決定 (40\%)}$$

特別值得注意的是，我們的自主決定對我們的快樂感有 40% 的影響力！

以下有四種正向方法工友可以參考嘗試，從而提升生命中的正向元素以抵擋負面情緒和壓力。

## 一．嘗投入

### 投入的好處：

1. 透過發揮你的強項，全情投入在目標上，能為你帶來一種滿足感

例如：你喜歡游泳，並訂下目標於每星期抽空練習，當你全情投入完成目標時，雖然你會筋疲力竭，但你會從中獲得強烈的滿足感。

當你在過程中全程投入，並付出努力，這種滿足感相比於感官的快樂來得持久，也更能滿足你內心的需求。



## 二．嘗感恩

### 感恩的好處：

1. 能體驗更多正面情緒，對生活的滿意度較高
2. 較少感到身體不適、更易入睡及更樂意花時間做運動
3. 時常感恩的人能維繫較好的人際關係

### 感恩三步曲：

以下的三個簡單步驟，學習如何在日常生活中感恩

- 第一步：**留意及察覺身邊讓我們欣賞的人或事，  
反思它們對我們的意義和價值
- 第二步：**對我們所欣賞的人或事產生善意
- 第三步：**以實際行動來表達感恩及欣賞



### 三．嘗細味

細味是指有意識及積極地品嚐和體驗生命中的活動和經歷。

#### 細味的好處

1. 有助轉換大腦活動的區域、減慢心跳率和呼吸、減低造成壓力的荷爾蒙
2. 減少負面影響和社交失樂

工友可以嘗試透過五官，包括視覺、聽覺、味覺、嗅覺和觸覺，進行細味。  
舉以下例子作說明：

**視覺：**在家中擺放一些你喜歡的圖片、植物或小擺設，細心觀察它的顏色和美麗之處

**聽覺：**抽一段時間聆聽你喜歡的音樂，細心聆聽旋律節奏的變化

**味覺：**挑選一款食物慢慢地咀嚼，或者你會發現平時因趕忙吞食而錯過了的味道

**嗅覺：**擺放鮮花，噴噴香水或點上香薰，閉上眼睛，專注享受你喜歡的氣味

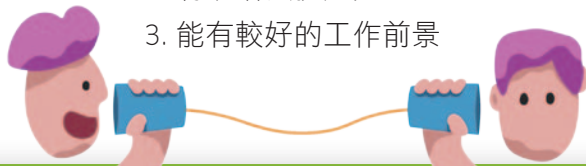
**觸覺：**享受按摩，溫水浴或抱著軟綿綿或溫暖的物件所帶來的舒適感覺



### 四．嘗正向溝通

#### 正向溝通的好處

1. 建立良好的人際關係
2. 有助增強抗逆力
3. 能有較好的工作前景



## 社交四字經

1

#### 觀言察色

專注聆聽別人的想法和感覺，更要敏感於別人的肢體動作及表情所表達的意義



2

#### 配合場境

根據不同的地方及場合，作出適當的行為表現



3

#### 開放自己

主動地表達自己的想法和感受，增加彼此了解，建立更深厚的人際關係



4

#### 關愛他人

多關心他人的需要，用言語或行動去關愛他人



「工傷人士社會融合復職計劃」是由香港賽馬會慈善信託基金捐助的計劃，協助工傷工友適應受傷後的生活，計劃內提供不同的活動，如手工藝技能訓練工作坊、行業技能分享會、節日性慶祝活動、戶外活動等…鼓勵工傷工友積極參與活動，從而建立自信心、籌劃未來生活及準備重投社會。

## 手工藝技能培訓工作坊



### 植物藍染布袋

導師分享植物藍染的方法，從植物的根、莖、葉、皮部分提出色素，利用天然植物染料，讓工友發揮創意，運用不同的方法設計圖紋，染一個代表自己風格的布袋，美觀又實用！

### 浮游花瓶 DIY

「浮游花」又稱為「花草標本」，使用專門的礦物油配合乾燥花永久保存在玻璃瓶中，將花朵最美的時刻永久留著。工友挑選自己喜歡的花材，親手製作浮游花瓶，設計一個獨一無二的浮游花瓶擺設。過程中，又可以享受一個輕鬆的下午，放鬆緊張的心情。



壓力大？睡眠質素差？這些都是工友受傷後常常遇到的問題！是次的工作坊讓工友體驗調配香薰精油，並利用自製的香薰精油作穴位按摩，學習放鬆心情，成為自己的治療師。「幫助睡眠」的精油是最受工友歡迎的，大家都希望可以幫助容易入睡！



### 香薰精油 調配工作坊



### 端午糉子樂

端午節當然要吃應節的食品—糉子！咸肉糉大家一定吃過，但有糯米、咸旦黃的糉未必人人愛吃。今年端午節，工友們一齊學習包新式的健康糉子—蓮蓉水晶糉及南瓜紅豆糉，最適合注重健康的人士食用。參加的工友更表示，他們是第一次學習包糉，技巧看似容易，但要包一隻外型美觀的糉仍要多多練習！



### 白玫瑰保濕抗氧面霜 & 霍霍巴油潤唇膏工作坊

母親節禮物，工友親手為自己及母親製作一份別具心意的有機護膚品，純天然又不添加防腐劑。工友們對於護膚也有濃厚的興趣，大部分人都是第一次製作護膚品啊！將自己打扮得美麗，心情也會隨之變得美好！

## 戶外活動



### 西貢清新地

西貢清新地農莊遠離都市，環境優美，有紅色的小風車、有可愛的小羊及各種的田園活動，是一個郊遊的好去處。6月4日，工友們當天一起乘船到達清新地農莊，隨即參與有機耕種導賞團、耕種體驗、自摘有機蔬菜等... 而工友午餐更要挑戰原野烹飪，體驗田野生火及用荔枝木薰雞，工友們親手烹調的薰雞真是特別好味的！



### 菠蘿園—有機薈低碳農莊

夏天快要來臨了，是時候外出活動一下！4月23日，工友參觀了菠蘿園—有機薈低碳農莊，工友們亦非常期待今次的戶外活動。當日除了參觀農莊外，工友們亦探訪了農莊的主角—可愛的羊駝！而且他們又製作了真皮羊駝匙扣和DIY拓印環保袋。另外，工友亦嘗試了時下流行的夾公仔機，他們更成功夾了很多隻羊駝毛公仔，滿載而歸！

南丫島是香港第三大島，四面環海，青山綠水，遠離繁囂，最適合現時疫情下，郊遊玩樂的好地方。6月24日，中心舉辦漁樂滿紛南丫島一天遊活動。當天，工友帶同親友乘船到南丫島，參觀了天后宮、蘆鬚城沙灘及神風洞，了解日治時期的戰時遺跡。工友更品嚐了豐富的海鮮午餐，及後到訪南丫島漁民文化村，體驗地道漁村風貌及無勾釣魚的樂趣，渡過了輕鬆寫意的一天。



### 漁樂滿紛南丫島



### 行業技能分享會

4-6月，中心亦舉行了2個行業分享會，包括：餐飲收銀員及攝影師，邀請行業的資深從業員講解行業的相關工作內容、知識及入職方法等，讓工友了解行業的資訊，從而協助他們計劃重返職場工作。參與的工友，亦發問了很多問題，對行業有更深入的了解。而攝影師更分享了攝影及相片後期編輯的技巧，讓工友可以體驗攝影師的工作。

## 小組活動花絮

工傷意外發生後，工傷工友無論在生理、心理及社交方面均造成了多方面的影響及困擾。工友在處理工傷過程中或多或少會衍生不同程度的情緒困擾，因而影響復工的時間及浮現經濟問題。為了協助工友面對工傷後所帶來的各種情緒問題，中心於5月4日至6月8日舉辦為期6節的情緒支援小組，讓工友更了解自身情緒、辨識工傷後所帶來的心理影響及提升他們面對困難的信心和能力。而完成小組後，參加的工友亦表示情緒得以緩和，部份組員亦可以重回生活正軌及重返工作。



## 社交心理調適

中心向來鼓勵工友在工傷期間也要保持與外界接觸，例如參加中心活動。既可以充實自己，而且於活動期間，工友亦可以跟其他工友分享和交流工傷康復的點滴，和為未來重返工作或進修作規劃和預備。

### 八月份

#### 夏日 handmade 工作坊 - 驅蚊磚 & 金盞花舒緩膏

**日期：**2021年8月6日（星期五）  
**時間：**下午 2:30 至 4:30  
**活動地點：**本中心  
**內容：**學習製作天然驅蚊磚及金盞花舒緩膏  
**費用：**全免

#### 行業體驗 (2) 美甲進修班



**日期：**2021年8月12日（星期四）  
**時間：**上午 10:30 至下午 1:30  
**活動地點：**本中心  
**內容：**1. 認識 Hard gel, Soft gel  
 2. 認識去死皮的方法  
 3. 認識各款特色指甲造型  
**費用：**全免

#### 僱主簡介講座 校工工作分享會



**日期：**2021年8月19日（星期四）  
**時間：**下午 2:30 至 5:00  
**活動地點：**本中心  
**內容：**1. 由專職老師介紹學校校工的工作內容及入行條件。  
 2. 分享行業的發展前景  
**費用：**全免

### 九月份

#### 中秋月餅工作坊



**日期：**2021年9月9日（星期四）  
**時間：**下午 1:30 至 5:00  
**活動地點：**觀塘時運工廈 2樓 A 室  
**內容：**工友可體驗製作迷你港式月餅！製成後更可與家人一起邊食邊賞月喔！  
**費用：**全免

#### 戶外活動 - 流水響天空之鏡 & 農莊農家宴一天遊

**日期：**2021年9月24日（星期五）  
**時間：**早上 9:15 至下午 5:00  
**集合地點：**本中心  
**內容：**流水響水塘郊遊徑—「天空之鏡」、生命教育農莊、品嚐農家風味特色午餐、製作蛋撻工作坊  
**費用：**每位 \$100（工友可帶同 1 名親友一同出席）

#### 拉坯陶藝工作坊



**日期：**2021年9月29日（星期三）  
**時間：**下午 1:00 至 5:00  
**活動地點：**葵涌 - 金龍中心 1 座 14 樓 B2 室  
**內容：**1. 體驗拉坯陶瓷的製作  
 2. 可自由創作卡通造型水杯、特色花盆、瓷碟彩繪、雲石紋小碗等  
**費用：**全免

#### 兩天技能培訓班

**日期：**2021年9月10日 & 2021年9月17日（星期五）  
**時間：**上午 10:00 至下午 5:00（每節 3 小時）  
**上課地點：**本中心  
**暫定培訓內容：**  
 1. 一般保安工作的內容  
 2. 入行途徑  
 3. 面對投訴的處理技巧  
 4. 個案討論  
 5. 晉升機會  
**費用：**全免

#### 其他

#### 每月一次（待定）

#### 郵寄刊物

**日期：**每月一次（待定）  
**時間：**下午 2 時至 5 時  
**活動地點：**本中心  
**內容：**協助本中心把收件地址貼在刊物上  
**人數：**每次 6 人  
**費用：**全免



\*\* 上述活動由香港賽馬會慈善信託基金贊助

工友如果對中心多元化的活動有興趣，歡迎致電中心向姑娘查詢或報名！電話：27253996

## 「情緒支援小組」

面對突如其來的工傷，工友都會受到各方面的生活壓力，使身體和精神都感到萬分疲累。  
香港工人健康中心將舉辦「情緒支援小組」，歡迎有興趣人士向中心查詢。

日期：待定

時間：下午 2:30 至 5:30

地點：本中心

**小組目的：**透過小組內組員的互動及支持，讓工傷工友互相傾訴內心的掙扎和困惑，讓情緒得以釋放。情緒支援小組全由專業社工帶領，切合工傷工友的需要及處境去製定內容，組員可以藉此更認識自己、學習駕馭低落情緒、發掘自己的潛能；此外透過小組時的彼此扶持鼓勵，建立組員間的支援網絡。

費用：全免



## 求職課程推介

把握機會裝備自己，  
為重返工作之路踏出第一步  
機會是留給有準備的人，你預備好嗎？



### ➔ 職業生涯導航基礎證書課程

目標：協助工傷工友重投工作及融入社會

對象：沒有僱傭關係和計劃轉工的職業傷病康復工友

費用：全免（由僱員再培訓局贊助）

上課模式：全日制課堂教授

課程內容：求職技能訓練、就業市場資訊及行情、工傷康復後身心調適、工作支援、基本電腦技能培訓、完成課程後，提供六個月的就業跟進

### ➔ 職業生涯導航基礎證書課程（兼讀）

目標：為工傷工友提供康復資訊、制訂復康及重返工作計劃

對象：有重返工作需要的職業傷病康復工友

費用：全免（由僱員再培訓局贊助）

上課模式：半日制課程（課堂教授及小組活動）

課程內容：工傷法例程序、醫療人員溝通、痛楚處理、壓力處理、職業安全健康、與僱主討論復工安排

### ➔ 「重返職場支援計劃」

內容：職業輔導、實務的技術和知識教授、職前面試及求職技巧訓練、職場實習以及就業配對和轉介。計劃將會以小組形式授課、提供個別評估及職業輔導以及邀請相關行業的企業合作教授行業技術和安排前線實習。

上課模式：全日制課堂教授

對象：計劃重返工作的工友

費用：全免

有興趣參與的工友，報名及查詢：2725 3996



## 工傷疑難信箱



**啊珠：**我最近復咗工啊，但係夏天天氣比較容易落雨同打風，我聽講打風之後政府有機會會發出「極端情況」公布，到底呢個係咩嚟㗎？

答：啊珠，你好！多謝你嘅提問啊！

因超強颱風而引致的「極端情況」，指公共交通服務嚴重受阻、廣泛地區水浸、嚴重山泥傾瀉或大規模停電等。

在政府發出「極端情況」公布後，除與僱主就「極端情況」下訂立有上班協定的必要人員外，僱員在八號颱風警告取消後的兩小時，應留在原來的地點或安全地點，而非立即啟程上班。「極端情況」適用於全港。在「極端情況」生效期間（即八號颱風警告取消後兩小時期間），政府會審視情況，並在兩小時期限屆滿前，再公布會否延長或取消「極端情況」。僱主與僱員都必須留意政府的進一步公布。

如「極端情況」在工作時間結束前取消，僱員應根據早前和僱主協定的復工安排上班（如適用）。但假如工作時間結束前不足 3 小時政府宣佈取消「極端情況」，僱員於當天可毋須復工。

僱員如根據工作安排而獲准離開工作崗位或毋須上班，工資、勤工獎或津貼應不受影響。僱員如未能在「極端情況」取消後依工作安排上班或未能準時復工，主管應了解原因，如僱員的解釋合理，不應不發放工資。

各位工友，就特殊情況上班安排的細節，記住和僱主溝通清楚呀！



香港工人健康中心  
Hong Kong Workers' Health Centre

九龍尖沙咀漆咸道南 87-105 號百利商業中心 14 字樓 29-37 室

郵票

# 社區職業康復通訊

## 第 38 期

2021 年 8 月至 2021 年 11 月